

旬彩メニュー

お品書き



ほたてピラフ
鱈のコロッケ
大根シュウマイ
水菜梅和え
かぶ生姜焼き
わけぎとタコのぬた
ブロッコリーのポタージュ
ココアケーキ

今日は旬彩メニューの日です。太陽と大地に育まれた栄養たっぷりの旬の食材を食べて、1日も早く元気になってくださいね。



かぶ



かぶは「かぶら」とも呼ばれ、その形が鈴に似ていることから、春の七草の「すすな」としても知られています。根の部分には、ビタミンCや消化吸収を助けるアミラーゼが含まれ、葉の部分にはビタミン類やカルシウム、食物繊維が多く含まれています。丸くてツヤがあり、葉の色が鮮やかなものを選ぶとよいでしょう。

本日の減塩ポイント

鱈のコロッケ 【塩分：0.26g】

タラの塩分をいかしてこしょうのみで味付けをしています。揚げ物は熱いうちに食べることで、塩分が少なくても美味しく食べることができます。お家で食べるときには、ぜひ揚げたてを食べてくださいね。

水菜梅和え 【塩分：0.2g】

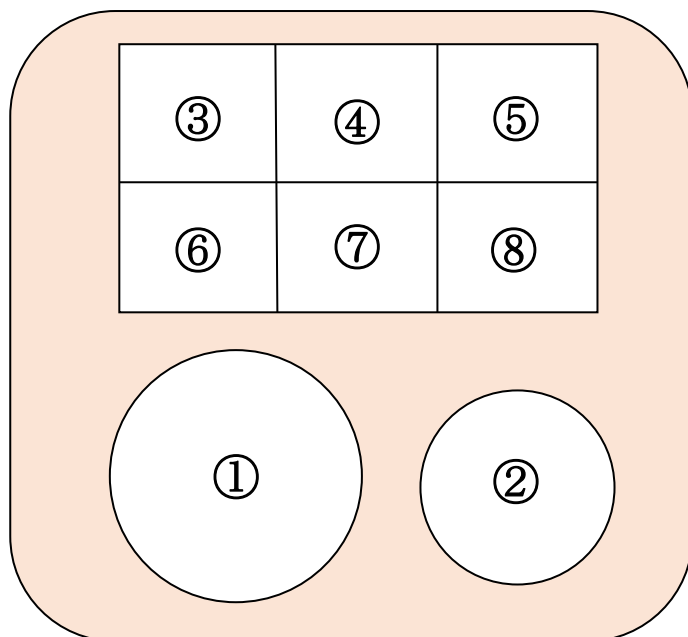
梅肉、だしわりしょうゆで味付けをしています。だしわりしょうゆの塩分は小さじ1杯で約0.6gであり、普通のしょうゆの半分になっています。塩分を抑えたいときに上手に使ってくださいね。また、かつお節も一緒に和えることで風味が増し、薄味でも美味しくいただけます。

料理すべてが薄味では味気のない食事になってしまいます。

1食の中で味付けにメリハリをつけるのも減塩のポイントですよ。

酸味、スパイス、香味野菜などを利用して美味しく減塩していきましょう。





①ほたてピラフ		④水菜梅和え		⑦鱈のコロッケ	
ほたて	15	水菜	10	たら	15
たまねぎ	15	ささみ	10	じゃがいも	20
人参	7	赤ピーマン	5	こしょう	0.1
無塩バター	3	梅肉	0.5	パン粉	2
食塩	0.2	だしわりしょうゆ	1	卵	2
こしょう	0.1	かつお節	0.3	小麦粉	3
コンソメ	0.5			油	4
水	70	⑤かぶ生姜焼き		ウスターソース	1.5
パセリ	1	かぶ	25	ケチャップ	1.5
		かぶの葉	10	リーフレタス	2
		ごま油	0.5	ミニトマト	10
		おろししょうが	0.3		
②ブロッコリーポタージュ		しょうゆ	1.5	⑧ココアケーキ	
ブロッコリー	25	みりん	1	油	3
たまねぎ	7			砂糖	3
有塩バター	1	⑥大根シュウマイ		卵	7
水	25	むきエビ	15	小麦粉	5
牛乳	40	しいたけ	2	ベーキングパウダー	0.2
コンソメ	0.5	しょうが	0.3	ココア	1
食塩	0.2	ごま油	0.5	くるみ	2
こしょう	0.1	だしわりしょうゆ	2		
クルトン	適量	片栗粉	1		
③ぬた		大根	20		
わけぎ	15	しそ	0.5		
たこ	7				
白みそ	2				
砂糖	1				
酢	2				
からし	0.3				